

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки

Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ Крутовская ОШ

РАССМОТРЕНА

На заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от 29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Крутовская ОШ

Бубнов А.В.
Приказ № 78
от 29 августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

учебного модуля «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 5 –8 классов

х. Крутовский 2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» для учащихся **5-8** класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся **5-8** класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**45мин**) в системе целого учебного дня **1 раза в неделю**.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей – учащиеся 5-8 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
	Теоретические сведения	1
	Техника бега	10
	Общefизическая подготовка	5
	Специально физическая подготовка	4
	Подвижные и спортивные игры	12
	Контрольные испытания	2
	итого	34

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы . Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим спорта, имеющий питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение

техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением.

Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10

м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки.

Список использованной литературы.

1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.

3. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.

4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	12	-	12
	Контрольные упражнения	Согласно плану по уроку		
	Итого	34	6	28

Поурочное планирование 5 класса

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата	
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	02.09	
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	09.09	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	16.09	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	23.09	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	30.09	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	07.10	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	14.10	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	21.10	
9	Техника метания мяча	1	11.11	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	18.11	
11	Метания мяча на дальность	1	25.11	
12	Техника спортивной ходьбы	1	02.12	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	09.12	
14	Специальные беговые упражнения	1	16.12	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	23.12	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	30.12	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	13.01	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	20.01	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	27.01	
20	Бег 500-800м	1	03.02	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	10.02	
22	Технике эстафетного бега	1	17.02	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	24.02	
24	Кроссовая подготовка	1	03.03	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	10.03	

26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	17.03	
27	Прыжок в длину с разбега	1	24.03	
28	Прыжок в высоту	1	07.04	
29	Бег 500м	1	14.04	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	21.04	
31	Спортивная ходьба	1	28.04	
32	Бег 200метров	1	05.05	
33	Обучение техники барьерного бега	1	12.05	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	19.05	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	12	-	12
	Контрольные упражнения	Согласно плану по уроку		
	Итого	34	6	28

Поурочное планирование 6 класса

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата	
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	02.09	
2	Легкоатлетическая разминка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетике	1	09.09	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1	16.09	
4	Повторный бег 2х60 м.	1	23.09	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	30.09	
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	07.10	
7	Бег «под гору», «на гору»	1	14.10	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	21.10	
9	Техника метания мяча	1	11.11	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	1	18.11	
11	Метания мяча на дальность	1	25.11	
12	Техника спортивной ходьбы	1	02.12	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	09.12	
14	Специальные беговые упражнения	1	16.12	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	23.12	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	30.12	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	13.01	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	20.01	
19	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	27.01	
20	Бег 500-800м	1	03.02	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	10.02	
22	Технике эстафетного бега	1	17.02	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	1	24.02	

24	Кроссовая подготовка	1	03.03	
25	Бег «под гору», «на гору»	1	10.03	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	1	17.03	
27	Прыжок в длину с разбега	1	24.03	
28	Прыжок в высоту	1	07.04	
29	Бег 500м	1	14.04	
30	Обучение техники прыжков в высоту	1	21.04	
31	Спортивная ходьба	1	28.04	
32	Бег 200метров	1	05.05	
33	Обучение техники барьерного бега	1	12.05	
34	Бег с барьерами 60 метров	1	19.05	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	12	-	12
	Контрольные упражнения	Согласно плану по уроку		
	Итого	34	6	28

Поурочное планирование 7 класса

	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	04.09
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	11.09
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом	1	18.09
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	1	25.09
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	02.10
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	09.10
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	16.10
8	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1	23.10
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.	1	06.11
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	1	13.11

11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1	20.11
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	27.11
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	04.12
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	11.12
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1	18.12
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	1	25.12
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	15.01
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	1	22.01
19	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.	1	29.01
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	05.02
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.	1	12.02
22	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.	1	19.02

23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	26.02
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	05.03
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	12.03
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	19.03
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	26.03
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.	1	09.04
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1	16.04
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	23.04
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.	1	30.04
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.	1	07.05
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	14.05

34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.	1	21.05
----	--	---	-------

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАССА

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	12	-	12
	Контрольные упражнения	Согласно плану по уроку		
	Итого	34	6	28

Поурочное планирование 8 класса

	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	04.09
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	11.09
3	Бег 30 метров (2-3)повторения	1	18.09
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	1	25.09
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с перелачей эстафетной палочки.	1	02.10
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем,техника бега по прямой.	1	09.10
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами.Техника бега.	1	16.10
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	23.10
9	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.11
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	1	13.11
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1	20.11
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	27.11

13	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1	04.12
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	11.12
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1	18.12
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	1	25.12
17	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт).	1	15.01
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	1	22.01
19	Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг)	1	29.01
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	05.02
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс. ноги. мышцы спины.	1	12.02
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	19.02
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	26.02
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	05.03
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	12.03
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	19.03
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	26.03
28	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	09.04

29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1	16.04
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	23.04
31	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут 10-12 повторений	1	30.04
32	Бег на 1000 метров без учета времени	1	07.05
33	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование)	1	14.05
34	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление)	1	21.05

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Стартовые колодки.	2 штуки
2. Эстафетные палочки.	4 штуки
3. Гимнастическая стенка	3 пролета
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи футбольные	2 штуки.
7. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук